5.010 Polievka cibuľová so syrom a chlebom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	24,00	24,00
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	2,00	1,70	2,20	1,87	2,50	2,12	3,00	2,55
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
soľ	0,07	0,07	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12
chlieb	0,80	0,80	0,90	0,90	1,00	1,00	1,20	1,20
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25	0,30	0,30
syr tvrdý	0,80	0,80	0,90	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10
petržlenová vňať čerstvá	0,05	0,03	0,05	0,03	0,05	0,03	0,10	0,07
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Na oleji zapeníme očistenú, pokrájanú cibuľu, zalejeme vodou, osolíme. Zahustíme zápražkou, ktorú si pripravíme opražením múky nasucho. Povaríme. Dochutíme umytou, posekanou petržlenovou vňaťou, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Chlieb nakrájame na kocky, nasucho opečieme a spolu so strúhaným syrom vkladáme do polievky pred podávaním do každej porcie osobitne.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	430	103	4,36	4,7	0,9	9,4	2,5	165,1	2,0	0,352	0,1	0,1	54,6	0,0
B	402	96	3,53	5,3	1,2	7,7	1,4	110,5	0,5	0,034	0,0	0,0	1,4	0,0
C	468	112	3,89	6,6	1,8	8,4	1,5	122,9	0,6	0,037	0,0	0,1	1,5	0,0
D	557	134	4,43	7,9	2,5	10,2	1,9	137,8	0,7	0,045	0,0	0,1	2,4	0,0